

威風凜凜

態度や雰囲気には威厳があり、凛々しいさま。

コロナウイルスとの闘いは長期戦

国による緊急事態措置の延長に伴い、臨時休校の措置も延長されました。来週から通常の学校生活を送ることができると希望を持っていましたが、このような状況になり残念でなりません。感染の危険から登校だけでなく外出も制限され、思い切って体を動かすこともできないなど、先の見えない生活にストレスを感じたり、目標を見いだせないことによって生じる生活リズムの乱れに悩んでいる人は多いと思います。報道では自粛生活が長期化し、感染予防を一番に考えると同時に「心の健康」が重要視されてきています。「頑張る」とか「目標を持つ」とか「努力する」など、私たちの行動は気持ちによって大きく左右されます。WHOや国からの発信を見るとコロナウイルスとの闘いは長期戦になるとの予想が示されました。コロナウイルスと闘うというよりもコロナウイルスと上手に付き合っていくことが必要となってくるようです。ストレスを上手に解消し、気持ちをコントロールしながらの生活が求められます。受験生としては「学習」に全力を注ぎたいところですが、まずは心の健康を保つことに目を向けてみてはどうでしょうか。

❖体調面、心理面のストレスチェック…みなさんこんな症状はありませんか？

- 眠れない ●腹痛 ●不安や心配 ●落ち込む ●1人であるのが怖い など

<ストレスや不安をコントロールし、ストレスと付き合う力を身につける方法>

1 **1分間の深呼吸（往復1回）**

※平均 13~15回を目安。



2 **全身の力を抜く**

○肩を耳まで上げ、力を入れたまま 10 秒保持（意識的に緊張を感じる）。

⇒ストンと一気に力を抜く。

○手を組み頭の後ろ、両肘を前に出す。⇒手の平と頭の後ろでおもいきり力を入れる。背骨にも力を入れる。⇒10 秒保持（意識的に緊張を感じる）。⇒ストンと一気に力を抜く。

3 **首回し**

○目をつぶったまま、口をポカンと開け、首を前後左右自由にぐるぐる回す（2分程度）。

※首の後ろにはリラックスに関係する副交感神経が集まっている

4 **イメージ呼吸**

○口を小さく開け、ため息をつくように、少しずつゆっくり長く 10 秒ぐらいかけ息を吐く。⇒途中からお腹を両手で少し押し、身体を前傾させる（吐く息とともに、今気になっている不安や恐怖などがすべて身体の外に出て行き、頭も身体も空っぽですっきりするようにイメージする）。⇒吐き切ったら、手を緩め、鼻から 3 秒ぐらいかけて息を吸う（前傾した身体を起こし胸を開きながら行う）。

MINDFULNESS

<不安、恐怖と距離を取る方法>

1 **マインドフルネス法**

- 背筋をまっすぐにしてリラックスする
- 呼吸を意識する（吸う息、吐く息に伴って動くお腹へ意識を向ける）
- 意識を上げていく（身体の広い範囲へ意識を拡げ、全身で呼吸しているかのようにしていく）

◎不安や心配は表現することで小さくなるので、家族や友人と語り合うことが大切です。

